

# La News de l'EGJ

Le site: [egjudo.com](http://egjudo.com)



| N° 35



## INFO EGJ novembre 2020

Chers adhérents,

Avant toute chose, je voudrais adresser mon plus vif soutien à ceux et celles qui pourraient être touchés de près ou de loin par le Coronavirus.

Suite aux nouvelles mesures gouvernementales relatives à la crise sanitaire de la COVID-19, déclarant le confinement des citoyens en dehors de se rendre au travail ou à l'école, **les cours sont suspendus jusqu'au 1<sup>er</sup> décembre 2020.**

Votre staff sportif, toujours plus imaginaire de jour en jour vous proposera des défis sur le facebook du club et sur Instagram. De nombreux lots seront à gagner au fil des semaines 😊

Nous allons à travers les réseaux sociaux créer un mode d'échange différent et dynamique pour garder le lien avec vous ; n'hésitez pas à venir nous rejoindre et vous abonner :

[Egj Gagny Judo Gagny](#)

[Egj\\_gagny](#)

Je salue par avance l'inventivité de notre staff sportif Ruddy, Nathalie & Abel ; Mahina Pontes, Julian Coubetergues.

Nous devons surmonter cette période et nous serons prêts et heureux de vous retrouver dès que les consignes gouvernementales évolueront positivement. Soyons solidaires, réactifs et positifs pour vite nous retrouver tous ensemble autour d'un sport qui porte de belles valeurs.

Muriel Boussuges.

12 chemin de  
Montguichet  
93220, Gagny

09-54-79-78-78

[Kerumu1@free.fr](mailto:Kerumu1@free.fr)

[www.egjudo.com](http://www.egjudo.com)

### Code Moral du judoka Spécial Coronavirus

#### CONTROLE DE SOI

C'est résister à l'envie d'aller voir des amis alors qu'on vous demande de rester chez soi

#### RESPECT

C'est appliquer les règles coronavirus afin que les autres soient protégés

#### Politesse

C'est de ne pas dévaliser les magasins pour laisser des vivres aux autres

#### Le Courage

C'est de continuer à travailler quand une épidémie fait rage

#### Amitié

Ce n'est pas d'être inséparable, mais d'être séparé. Et que rien ne change

#### Modestie

C'est de comprendre que nous sommes tous vulnérables

#### Sincérité

C'est de savoir dire non à l'invitation d'un(e) ami(e) en période de confinement



## Mobilisée pour le handi

Plus que jamais, l'EGJ s'engage à travers sa présidente Muriel Boussuges, grande électricienne, lors de l'AG élective de la



française handisport. Deux jours de réunion à la Chapelle sur Erdre avec présentation des comptes, rapports moraux et sportifs, une AG extraordinaire pour modifier quelques termes sur les statuts et afin une AG élective où Guislaine Westelynck a été réélue. En raison de la crise sanitaire, pas de journées nationales autour de l'AG cette année.

## Le mental, ça se travaille

Le club a mis en place pour les judokas les plus performants, déterminés, assidus et demandeurs, des séances de préparation mentale avec Magali Baton. Ancienne athlète de haut niveau de judo, 6e dan, médaillée mondiale et européenne, certifiée LSP et coach HEC, Magali a créé sa structure et élargi son champs d'action aux entreprises mais continue toutefois à accompagner des sportifs.



**Les six Gabiniens concernés :** Mahina Pontes, Ruddy Vallet, Julian Coubetergues, Noé L'Amrani, Lina L'Amrani et Lilia Ait-Idir.

## Des seniors brillants



Première compétition de la saison, le championnat départemental seniors. Sauf que Covid oblige, les compétitions étaient interdites en Seine-Saint-Denis, direction l'Essonne pour disputer le championnat du 93 dans le strict respect des gestes barrières. Deux seniors et deux juniors étaient engagés, trois podium à l'arrivée. Une belle perf pour l'EGJ coachée par Abel L'Amrani Rodriguez. Ruddy, Noé, Mahina se qualifient pour la demi-finale du championnat de France qui devait avoir lieu le 25 novembre, mais a été annulée en raison de la pandémie.

**Résultats :** -60 kg, Ruddy Vallet, 1er ; -66 kg, Noé L'Amrani, 2e et Julian Coubetergues, 5e ; -63kg, Mahina Pontes, 3e.



## Entraînement délocalisé

Difficile de s'entraîner en Seine-Saint-Denis, à Paris et plus largement en petite couronne. Direction la grande couronne donc, encadrés par Ruddy Vallet, quatre judokas (Lilia Ait-Idir, Mikael Britan, Lyna Laouby, Frédéric Bellanger) se sont rendus sur le tatami de Montry (Seine-et-Marne). Merci à MJDA et Domingo Salas pour l'accueil.



## L'EGJ joue à l'extérieur

Après la Seine-et-Marne, direction le Val-d'Oise. Ils ont bravé le froid pour pouvoir s'entraîner. En effet, mesures sanitaires obligent, pour les plus de 18 ans, seul moyen pour pratiquer le judo sortir des dojos et randoris à l'extérieur.

L'entraînement a commencé au crépuscule et s'est achevé dans la nuit. Un grand bravo aux courageux venus parfaire leur préparation pour la demie-finale du championnat de France seniors, Mahina Pontes, Ruddy Vallet et Noé L'Amrani.





### Un stage aux couleurs d'Halloween

Toujours très prisé et attendu par les jeunes, les stages de l'EGJ pendant les vacances scolaires font toujours le plein. Encadré par Ruddy Vallet et soutenu par Mahina Pontes, le club a accueilli pendant cinq jours, une trentaine de judokas. Autour du judo, les activités se sont enchaînées au fil des jours de 8h30 à 17 heures. Pour terminer cette riche semaine, la dernière journée était consacrée à Halloween, aux costumes, au partage, aux bonbons et au fun.





### La citrouille de L'EGJ

Pendant le stage, les petits ont fabriqués deux citrouilles ; l'une d'elle a été choisie pour être envoyée à la ville de Gagny dans le cadre du concours organisé. Nous attendons les résultats avec impatience.



### Ca gamberge pour le handi

Toujours, dans le cadre de son engagement envers le handicap, Muriel Boussuges présidente s'est rendue au séminaire des clubs qui se déroulait à Champigny-sur-Marne. L'occasion d'échanger avec d'autres clubs de l'Ile-de-France, les comités départementaux et les sportifs handisports. Une matinée bien riche avec la présence du Comité régional olympique et sportif d'Ile-de-France, le Comité paralympique sportif de France, le conseil régional et de multiples autres acteurs du monde handisport.



## Silence, ça tourne !

A l'occasion du « judo for kids », programme de la F.I.J., Ruddy Vallet a préparé quatre judokas ( Melha Mebrek et Sasha Tessier, Juliette Rivaton et Morgan Britan) pour participer au tournage du Kodomo qui se déroulait à l'institut du judo. Bravo à nos acteurs en herbe.



## Le rêve bleu

Nous les attendions, ils sont arrivés, ils sont beaux, Ils sont bleus et jaunes. Dès que l'on entre dans le dojo, on en prend plein les yeux. Et oui, vos nouveaux tapis de judo sont installés. Ils vous attendent, on espère le plus rapidement possible. « Je tiens à remercier la Ville de Gagny pour cet investissement, précise la présidente, Muriel Boussuges, mais également Abel, Ruddy, Mahina, Noé et bien sûr les employés de la ville pour l'installation des tapis pendant les vacances de la Toussaint.»

## L'élite en stage

L'élite minimes et cadets était convoquée par le comité de Seine-Saint-Denis à Neuilly-Plaisance pour un stage de rentrée, préparatoire aux nouvelles échéances sportives. Cinq Gaginiens (Ethan, Mathieu, Bastien, Lucas Lina L'Amrani) ont pu participer à ce rassemblement toujours riche en apprentissages.



# 1er défi du re-confinement

## Règles du défi:

**Vous devez faire un Tik Tok sportif en tenue de judo sur une musique de votre choix et l'envoyer sur Messenger du club ou sur le WhatsApp ou téléphone de Muriel.**

**Fin du 1<sup>er</sup> défi le 11 novembre 2020 à minuit.**

- I) Etre adhérent du club pour gagner, mais un membre de votre famille ou autre peut être dans vidéo.
- II) 1 vidéo par adhérent.
- III) Chaque vidéo doit être accompagnée **d'un prénom et d'un nom** pour identifier le gagnant.
- IV) Le 1<sup>er</sup> de chaque groupe de cette semaine remportera **une gourde et une flasque pour les +18 ans**
- V) Judokas du cours Handi : si tu participes à tous les défis du re-confinement **tu gagneras une paire de zoris**
- VI) **Groupes** : Baby 1&2 / Handi / Cours adultes et juditsu/10 – 13 ans / 6- 9 ans

**TéléchargerTIKTOK :** [https://www.tiktok.com/download-link/ol/bltdt?c=home&af\\_adset=organic&pid=tiktokweb&af\\_siteid=pc&af\\_ad=send\\_download\\_link&af\\_ad\\_id=others](https://www.tiktok.com/download-link/ol/bltdt?c=home&af_adset=organic&pid=tiktokweb&af_siteid=pc&af_ad=send_download_link&af_ad_id=others)  
**Comment faire une vidéo Tik Tok :** <https://youtu.be/fDeVWEqcQVw>

## Le Jury :

Ruddy, Abel, Nathalie, Mahina & Julian mettront des notes en fonction d'une grille de 4 critères établis. Le jury ne pourra pas noter un membre de sa famille. Afin de ne pas les pénaliser, Muriel et/ou Christophe C mettront une note aux membres de la famille d'un éventuel juge 😊  
 En cas d'égalité, Muriel tranchera avec une personne de son choix.

Nous comptons sur votre participation active et votre originalité  
 Portez-vous bien.

**A la fin du confinement, nous cumulerons les points des défis pour faire un classement général et le podium se verra attribuer.**

- 1er: UN KIMONO**
- 2ème: UN SURVETEMENT DU CLUB**
- 3ème: UN DOSSARD**
- 3ème: UN DOSSARD**

Défi RE-CONFINEMENT EGJ NOV 2020

NOTES	0	1	3	5
CRITERES				
THETIQUE				
OLE				
EATIVE/ORIGINALE				
INT BONUS + 1 OU PAS!				
TAL				



**A l'issue du re-confinement, nous effectuerons un tirage au sort avec ceux qui ont participé à tous les défis. Le gagnant remportera le remboursement de sa cotisation.**

# 1er défi du re-confinement



## COURS HANDI-JUDO

Règles du défi:



**Faire l'exercice proposé par Ruddy dans la vidéo :**  
<https://youtu.be/INMKT5teTPE>

**Fin du 1<sup>er</sup> défi le 11 novembre 2020 à minuit.**

- I) Etre adhérent du club pour gagner, mais un membre de votre famille ou autre peut être dans vidéo.
- II) 1 vidéo par adhérent.
- III) Chaque vidéo doit être accompagnée **d'un prénom et d'un nom** pour identifier le gagnant.
- IV) Si tu participes à tous les défis du re-confinement **tu gagneras une paire de zooris**

Nous comptons sur votre participation active.

Portez-vous bien.

**A la fin du confinement, nous cumulerons les points des défis club pour faire un classement général et le podium se verra attribuer.**

**1er: UN KIMONO**

**2ème: UN SURVETEMENT DU CLUB**

**3ème: UN DOSSARD**

**3ème: UN DOSSARD**



**A l'issue du re-confinement, nous effectuerons un tirage au sort avec ceux qui ont participé à tous les défis de l'ensemble du club.**

**Le gagnant remportera le remboursement de sa cotisation.**